

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 1-2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



10 | Nichtalkoholische Fettleber

# Januar/Februar 2022

## 10 Fettleber

Immer mehr Menschen erhalten die Diagnose «nichtalkoholische Fettleber». Warum betrifft dies zunehmend auch jüngere Personen? Eine gewichtige Rolle spielt offenbar der Fructose. Was man darüber wissen muss und was man selbst tun kann. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 14 Nächtliches Bettnässen

Wenn das Kind nachts plötzlich wieder ins Bett macht, kann das für die ganze Familie zur Belastung werden. Welche Ursachen dahinterstecken können, wie man naturheilkundlich vorgeht und was in der ganz frühen Sauberkeitserziehung schon möglich ist. — **Körper & Seele**

### Rubriken

6 Fakten & Tipps  
6 Buchtipp  
32 Leserforum

37 Vorschau/Impressum  
38 Konsum & Lebensstil  
39 Markt & Info





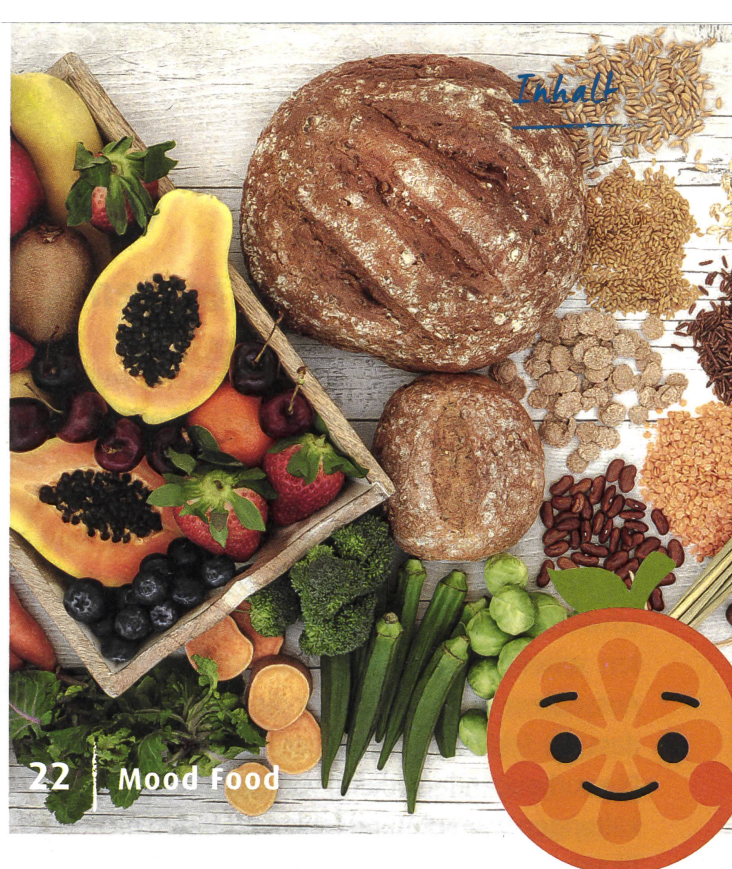
14 | Bettnässen

## 19 Fit und immun

Unsere körpereigene Abwehr ist im ganzen Organismus aktiv. Nicht nur in Erkältungszeiten ist es gut zu wissen, wie es um unsere «Immun-Anatomie» bestellt ist. — **Naturheilkunde & Medizin**

## 22 Ernährung für die Psyche

Man muss nur das Richtige essen und schon ist die depressive Verstimmung weg? Ganz so einfach ist es nicht. Doch was wir verspeisen, hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere seelische Befindlichkeit. — **Ernährung & Genuss**



22 | Mood Food



**Köstlich zum Nachkochen:**  
Feine Rezepte von  
Georg Reuter

## 26 Klima und Gesundheit

Der Klimawandel hat ganz unmittelbare Auswirkungen auch auf unsere Gesundheit. Zahlreiche Experten sind den Herausforderungen für unser Wohlbefinden auf der Spur. — **Natur & Umwelt**

## 30 Rätseln Sie mit!

Finden Sie das Lösungswort in unserem Kreuzworträtsel heraus und gewinnen Sie mit etwas Glück attraktive Preise. — **Spass & Unterhaltung**